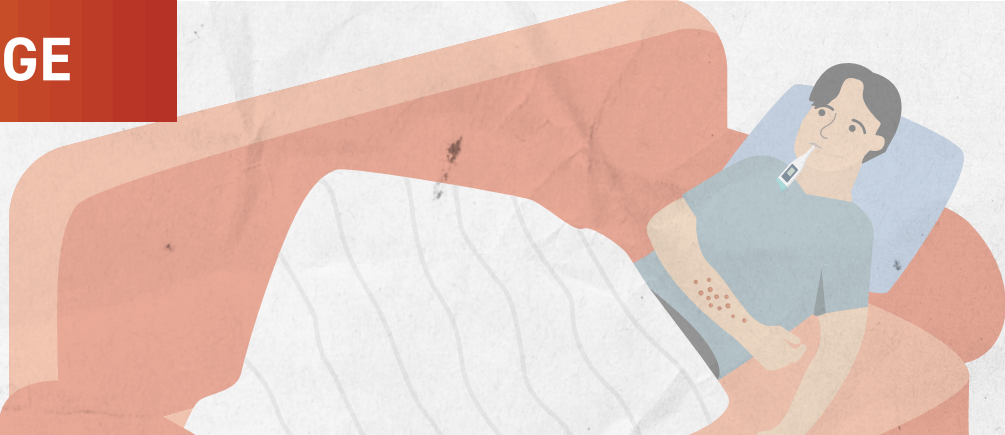


VARIOLE DU SINGE

Si vous avez la variole du singe :

Prendre soin de soi



Prenez soin de vous

- Utilisez de la gaze ou des bandages pour couvrir l'éruption cutanée, afin de limiter la propagation aux autres et à l'environnement.
- Ne percez pas (faire éclater) ou ne grattez pas les lésions de l'éruption cutanée.
- Ne rasez pas la zone de l'éruption cutanée, jusqu'à ce que les croûtes soient tombées et qu'une nouvelle couche de peau se soit formée.
- Gardez les lésions / éruptions cutanées propres et sèches lorsque vous ne prenez pas de douche ou ne vous baignez pas.
- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool, surtout après un contact direct avec l'éruption cutanée.
- Si vous avez une éruption cutanée sur les mains, soyez prudent lorsque vous vous lavez ou utilisez un désinfectant, afin de ne pas irriter l'éruption cutanée.
- Si vous avez une éruption cutanée sur les mains, portez des gants qui ne sont pas irritants lorsque vous manipulez des objets courants, ou touchez des surfaces dans des espaces partagés. Si vous le pouvez, utilisez des gants jetables qui peuvent être jetés après chaque utilisation. Les gants réutilisables doivent être lavés à l'eau et au savon entre chaque utilisation.
- Portez un masque bien ajusté au voisinage d'autres personnes, jusqu'à ce que l'éruption cutanée et tous les autres symptômes aient disparu.
- Mangez sainement et reposez-vous suffisamment pour permettre à votre corps de guérir.



Gérer vos symptômes de douleur

- Des médicaments comme l'ibuprofène (Advil, Motrin) et l'acétaminophène (Tylenol) peuvent vous aider à vous sentir mieux. Votre prestataire de soins de santé peut vous prescrire des analgésiques plus puissants.
- Pour les éruptions cutanées dans la bouche, rincer à l'eau salée au moins quatre fois par jour. Des bains de bouche sur ordonnance ou des anesthésiques locaux comme la lidocaïne visqueuse peuvent être utilisés pour gérer la douleur. Les antiseptiques oraux comme le rinçage à la chlorhexidine peuvent être utilisés pour aider à garder la bouche propre.
- Communiquez avec votre prestataire de soins de santé si la douleur devient grave et ingérable à la maison.



Soulagement des éruptions cutanées

- La chose la plus importante est d'essayer de ne pas toucher ou gratter l'éruption cutanée. Cela peut propager l'éruption cutanée, augmenter le risque de propagation du virus à d'autres et éventuellement provoquer une infection par des bactéries. Si vous touchez accidentellement l'éruption cutanée, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon et évitez de toucher des zones sensibles comme les yeux, le nez, la bouche, les organes génitaux et le rectum (trou de balle).
- Les gels topiques de benzocaïne / lidocaïne peuvent être utilisés pour un soulagement temporaire. Les antihistaminiques oraux tels que Benadryl et les crèmes topiques telles que la lotion à la calamine ou la vaseline peuvent aider à soulager les démangeaisons.
- Se tremper dans un bain chaud (en utilisant de la farine d'avoine ou d'autres produits de bain en vente libre pour les démangeaisons de la peau) peut offrir un certain soulagement aux sensations sèches et de démangeaisons.
- Les personnes qui ont l'éruption cutanée dans ou autour de leur anus (trou de balle) ou des organes génitaux (pénis, testicules, lèvres, vagin) ou du périnée peuvent également bénéficier d'un bain de siège. Un bain de siège est un bassin rond et peu profond. Il y a aussi la possibilité de s'asseoir dans une baignoire avec de l'eau peu profonde et chaude. Votre prestataire de soins de santé peut vous prescrire des médicaments comme la povidone-iode, ou d'autres produits à ajouter à l'eau dans un bain de siège. Ajouter du sel d'Epsom, du vinaigre ou du bicarbonate de soude à l'eau peut être apaisant.